

コーチングの効果的遂行の条件 (1)

——全国大会出場高校の指導者について——

阿 部 征 次

はじめに

日本におけるスポーツ活動では、指導者のスポーツそのものや種目・技術・トレーニング・選手についての理解の仕方が、チームの雰囲気や成績に大きな影響を与えていることは、よく指摘されることである。^{3) 5)} 指導者がスポーツや技術をどのようにとらえ、どのような理想像を描いて選手を指導しようとするかは、善し悪しの議論とは別に、チームや選手の特徴を左右するといわれる。このような指摘に窺われるように、指導者とチームの競技成績が、深い関係にあることは明らかである。競技成績の向上も含め、コーチングの効果的な遂行を考えると、よい成績をあげているチームの指導者について知ることは、出発点となると思われる。

本研究は、優秀な競技成績をあげている指導者の、選手経験や指導経験などの実態や、強いチームや選手を育成するために必要だと考えている条件を明らかにし、コーチングの効果的遂行の条件を検討することを目的としている。

研究方法

(1) 対 象

1990年および1991年度に行われた次の種目の大会に、監督として登録されている計433名である。

- ①第69回全国高校サッカー選手権大会出場52校
- ②第70回全国高校ラグビー選手権大会出場54校
- ③第21回全国高校バスケットボール選抜優勝大会出場男女各48校（うち2校は男女出場）
- ④第21回全国高校バレーボール選抜優勝大会出場男女各51校（うち3校は男女出場）
- ⑤第44回全国高校総合体育大会陸上競技都道府県予選総合優勝男女各47校（うち11校は男女優勝）
- ⑥第73回全国高校野球選手権大会出場出場49校

(2) 期 間

1990年1月から1991年9月で、各種目の全国大会終了後に、郵送で配布・回収した。回収数は359であり、回収率は82.9%であった。

(3) 方 法

質問紙法とし、質問は大きく次の三つに分けられる。

- ①指導者の経歴などについて
- ②指導するチームの実態について
- ③コーチングの条件についての考えについて

表1 コーチングの考え方についての質問事項

-
- 1.選手の家庭の理解が必要だ
 - 2.練習用具の数は多いほどよい
 - 3.コーチは、公認の資格を取ることが必要である
 - 4.強くなるには、素質より努力だ
 - 5.指導の際、動きや技術を、言葉で表現する能力が重要だ
 - 6.選手は、コーチになんでも話せる方がよい
 - 7.練習場は広いほどよい
 - 8.学校や職場の、理解や協力は欠かせない
 - 9.練習の計画は、コーチが立てるべきだ
 - 10.新しく紹介されたトレーニング用具は、すぐ試したい
 - 11.指導には、ビデオなどの機器を利用すべきだ
 - 12.根性のある選手は強くなる
 - 13.トレーニング以外のことは、コーチが直接指導するより、上級生にさせた方がよい
 - 14.選手に対し、冷たいと見える決断が必要なときがある
 - 15.クラブには、年齢・学年による上下関係が必要である
 - 16.練習の施設・設備によって、選手が強くなるかどうかが決まる
 - 17.選手の自主性を育てながら、指導すべきだ
 - 18.選手は、目標が高過ぎるぐらいの方が、強くなる
 - 19.受験勉強は、選手が強くなるのを、大きく妨げている
 - 20.科学的トレーニングの効果は大きい
 - 21.指導では、コーチが模範を示すべきだ
 - 22.ミーティングなど、コーチが選手に話す機会は、多い方がよい
 - 23.できれば、選手を寮や合宿所で生活させたい
 - 24.トレーニングの第一の目標は、勝利である
 - 25.できれば、コーチを職業としたい
 - 26.練習は、悲壮感が漂うぐらいの方がよい
 - 27.専用に使える練習場（体育館・グラウンド）が必要だ
 - 28.強い選手は、練習や生活を自己管理できる
 - 29.素質のある選手を集めなければ、強くできない
 - 30.優れたコーチになるためには、現役時代の実績よりコーチとしての素質の方が重要だ
 - 31.身体的素質より、意欲やねばり強さなどが大切だ
 - 32.メンタルトレーニングを行う必要がある
 - 33.コーチには、経済的ゆとりが必要だ
 - 34.トレーニング効果は、生活環境に左右される
 - 35.トレーニングは、楽しくやるのがよい
 - 36.部員同志にライバル意識があった方がよい
 - 37.コーチは、毎日指導するのがよい
 - 38.日本は外国に比べ、スポーツで強くなる条件が整っている
 - 39.トレーニングの時間は長いほどよい
 - 40.コーチの、選手としての経歴・実績は、大きな影響を持つ
-

「①指導者の経歴など」は、次のような質問項目を設けた。

性別 年齢 選手としての経験種目 選手としての経験年数 選手としての試合経験 指導者としての経験種目 指導者としての経験年数

「②の現在指導するチームの実態について」は、次の項目について質問した。

選手のレベル（指導してから出場したもっとも大きな大会）コーチングスタッフの数 現在のチームを指導している年数

③の「コーチングの条件についての考え方」は、文献を参考に表1に示した40項目を設け、5段階評定尺度法で回答を求めた。5段階は5の「強くそう思う」、3の「どちらともいえない」1の「まったくそう思わない」に、中間の4と2を設けた。

全項目に答えた333名の回答に因子分析を試みた。統計処理はSPSS for the Macintosh によって行った。回答全体のKMO (Kaiser – Meyer – Olkin) 基準値は0.766で因子分析ができたが、種目別には0.1～0.3と低く因子分析に適さないという結果になった。全体の因子分析は、主成分分析法で因子を抽出し、因子の回転はバリマックス法を用いた。固有値1.00以上で判定し13因子が抽出された。それらのうち解釈可能な8因子をさらに抽出し、その累積寄与率は45.0%であった。なお5段階評定尺度の平均値と標準偏差を算出し、「どちらともいえない」の3に対する大小で、その項目に対する肯定的な答か否定的な答かの判定の参考とした。また、種目別に平均値と度数分布を算出し、5段階の回答の頻度数を集計した。

結 果

質問を大別したうちの①指導者の経歴などを集計したのが、表2である。

指導者の性別は男性349名に対し、女性は女子陸上競技5、女子バスケットボール3、女子バレーボール1の計9名である。女性指導者は2.5%と、きわめて低い率になっている。男子チームの指導に女性指導者が当たっている例はまったく見られなかった。

年齢は全体的平均で41.5 (S.D = 8.40) 歳であり、40歳代が42.0%と多く、30歳代34.3%、50歳代13.1%、20歳代5.6%となっている。40歳代と30歳代が多く、20歳代が少ないのが目だっている。

種目別には、陸上競技男子が45.0歳と最も高く、バスケットボール女子43.6歳、野球43.3歳、バスケットボール男子43.1歳の順になっている。低い方ではラグビーが38.3歳と最も低く、次いでサッカーの39.5歳である。この2種目は屋外で行われ、試合シーズンは冬期が主であることが、平均年齢の低さに反映しているとも考えられる。

選手としての経験種目は、ほとんどが現在指導している種目と同じ種目の1種目であった。経験年数は、全体平均で12.4年 (S.D = 5.37) であり、6～10年が37.3%、11～15年が33.7%と多くなっている。選手経験のない指導者は7名 (1.9%) ときわめて少数である。

選手としての試合経験は、国際大会の経験者33名 (9.2%) を含め、70.4%が全国大会以上の出場経験を有している。このことは、指導者としての活動には選手経験が大きく影響することを示していると思われる。

指導者としての経験年数は全体平均17.7年 (S.D = 8.30) で、種目別に長いのは、陸上競技男子21.0年、バスケットボール女子19.9年、バスケットボール男子19.2年となっている。短い方では野球とラグビー 15.1年、サッカー 16.0年と、屋外の競技種目が指導経験年数が短い傾向を示している。

期間別にみると、10.1～20年が38.7%、20.1～30年が33.1%となっており、全国大会出場のチーム

表2 対象者の経歴等

		ラグビー	サッカー	バスケット		バレーボール		硬式野球	陸上競技		計
		48	46	男 41	女 39	男 43	女 46	28	男 37	女 31	359
性別	男	48	46	40	36	43	45	28	37	26	349
	女	0	0	0	3	0	1	0	0	5	9
	無	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
年齢	平均	38.3	39.5	43.1	43.6	41.8	40.9	43.3	45.0	41.5	41.5
	S.D	8.37	6.66	8.92	7.82	8.56	8.57	8.51	6.10	8.45	8.40
選手 経験	平均	14.0	13.7	13.2	13.0	11.2	9.6	11.1	14.0	12.3	12.4
	S.D	5.52	4.73	6.00	4.79	5.18	4.54	6.50	4.80	5.15	5.37
試合 経験	国際	9	5	3	3	1	1	0	7	4	33
	全国	30	31	26	23	26	31	12	22	19	220
	地方	6	5	6	6	4	5	8	6	5	51
	都県	3	5	4	6	9	7	7	0	2	43
	市町	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	なし	0	0	2	0	3	2	0	0	0	7
	無答	0	0	0	1	0	0	1	2	0	4
指導 年数	平均	15.1	16.0	19.2	19.9	17.7	17.4	15.1	21.0	18.3	17.7
	S.D	8.60	6.31	9.00	7.61	8.35	8.60	10.30	6.30	8.94	8.30

表3 現在指導中のチームの指導年数・指導した選手のレベル・スタッフ数

		ラグビー	サッカー	バスケット		バレーボール		硬式野球	陸上競技		計
		48	46	男 41	女 39	男 43	女 46	28	男 37	女 31	359
指導 年数	平均	10.0	12.1	13.0	13.5	12.9	11.8	11.1	11.6	12.0	12.0
	S.D	6.97	7.13	9.09	8.11	9.09	7.94	8.92	7.34	8.68	8.08
選手 レベル	国際	5	5	6	2	5	4	1	18	14	60
	全国	43	41	35	37	38	42	27	19	17	299
スタ ッフ 数	1人	13	13	15	14	15	22	3	10	2	107
	2人	11	18	19	17	23	19	14	13	25	159
	3人	8	14	6	7	5	3	7	11	4	65
	4人	2	1	1	1	0	2	2	2	0	11
	5人	3	0	0	0	0	0	0	1	0	4
	無答	1	0	0	0	0	0	2	0	0	3
	平均	2.2	2.1	1.8	1.9	1.8	1.7	2.3	2.2	2.1	1.9
	S.D	1.22	0.83	0.77	0.80	0.65	0.79	0.79	1.00	0.44	0.86

にするには、10年以上の指導経験が必要なことを示している、と見ることができる。

表3は現在指導中のチームの指導年数などを示している。現在指導しているチームの指導年数は、全体平均で12.0年 (S.D = 8.08) であり、全国大会出場のためには、同一チームでも10年以上の継続的指導が行われていることを示している。また、60名 (16.7%) の指導者が現在のチームで、国際大会に出場する選手を指導した経験があると答えている。

コーチングスタッフの数は、全体平均で1.9名 (S.D = 0.86) で、サッカー・陸上競技男子・野球・ラクロスが平均で2名以上となっている。人数別では2名が44.3%，1名が32.6%で、計76.9%を占めている。

複数の場合の指導分担については未調査であるが、「実質的には1名」と記述したものもあり、部長・監督の2名の場合、実質的には1人で指導している例が多いと思われる。

種目別には、陸上競技男子では複数のスタッフが多く、1～3名まではほとんど同率であり、短距離・長距離・跳躍・投擲と分かれる種目の特性が表れていると見られる。

コーチングの効果的な遂行のための条件をどう考えるかについては、40項目の質問事項に対する回答を因子分析した。表4は、得られた因子について、因子負荷量0.400以上の項目番号を負荷量の多い順に並べ、寄与率および寄与率を示したものである。

表4 抽出された因子の項目と因子負荷量と寄与率

第1因子 項目 負荷量	第2因子 項目 負荷量	第3因子 項目 負荷量	第4因子 項目 負荷量	第5因子 項目 負荷量	第6因子 項目 負荷量	第7因子 項目 負荷量	第8因子 項目 負荷量
23 0.750	7 0.777	21 0.697	33 0.628	15 0.790	38 0.819	1 0.747	31 0.660
24 0.611	2 0.645	20 0.637	10 0.592	13 0.495	39 0.642	8 0.654	22 0.558
25 0.590	27 0.562	3 0.598	34 0.489	12 0.487	26 0.500		4 0.492
26 0.414	18 0.472	12 0.428	11 0.421	14 0.439			17 0.447
	16 0.434			16 0.404			
固有値	5.76	2.61	1.99	1.86	1.56	1.53	1.42
寄与率	14.4	6.5	5.0	4.7	3.9	3.8	3.5
累積寄与率	14.4	20.9	25.9	30.5	34.4	38.3	41.8

第1因子から第8因子としてそれぞれに抽出された項目と、因子負荷量および5段階評定尺度の平均値・標準偏差は次のようになっている。

第1因子

- 0.750 23. できれば、選手を寮や合宿所で生活させたい (3.5 ± 1.22)
- 0.611 24. トレーニングの第一目標は、勝利である (3.7 ± 1.07)
- 0.590 25. できれば、コーチを職業としたい (2.6 ± 1.26)
- 0.414 26. 練習は、悲壮感が漂うぐらいの方がよい (2.4 ± 1.01)

第2因子

- 0.777 7. 練習場は広いほどよい (3.8 ± 0.94)
- 0.645 2. 練習用具の数は多いほどよい (3.8 ± 0.85)
- 0.562 27. 専用に使える練習場 (体育館・グラウンド) が必要だ (4.5 ± 0.76)

- 0.472 18. 選手は、目標が高すぎるぐらいの方が、強くなる (3.8 ± 0.92)
 0.434 16. 練習の施設・設備によって、選手が強くなるかどうかが決まる (2.9 ± 1.02)

第3因子

- 0.697 21. 指導では、コーチが模範を示すべきだ (3.4 ± 0.91)
 0.637 20. 科学的トレーニングの効果は大きい (4.0 ± 0.81)
 0.598 3. コーチは、公認の資格を取ることが必要である (3.0 ± 1.16)
 0.428 12. 根性のある選手は強くなる (4.0 ± 0.84)

第4因子

- 0.628 33. コーチには、経済的ゆとりが必要だ (4.1 ± 0.88)
 0.592 10. 新しく紹介されたトレーニング用具は、すぐ試したい (3.2 ± 1.00)
 0.489 34. トレーニング効果は、生活環境に左右される (3.8 ± 0.83)
 0.421 11. 指導には、ビデオなどの機器を利用すべきだ (3.9 ± 0.83)

第5因子

- 0.790 15. クラブには、年齢・学年による上下関係が必要である (3.5 ± 0.93)
 0.495 13. トレーニング以外のことは、コーチが直接指導するより、上級生にさせた方がよい (2.9 ± 0.96)
 0.487 12. 根性のある選手は強くなる (4.0 ± 0.84)
 0.439 14. 選手に対し、冷たいと見える決断が必要なときがある (4.4 ± 0.67)
 0.404 16. 練習の施設・設備によって、選手が強くなるかどうかが決まる (2.9 ± 1.02)

第6因子

- 0.819 38. 日本は外国に比べ、スポーツで強くなる条件が整っている (2.2 ± 1.02)
 0.642 39. トレーニングの時間は長いほどよい (2.2 ± 0.90)
 0.500 26. 練習は、悲壮感が漂うぐらいの方がよい (2.4 ± 1.01)

第7因子

- 0.747 1. 選手の家庭の理解が必要だ (4.7 ± 0.59)
 0.654 8. 学校や職場の、理解や協力は欠かせない (4.7 ± 0.49)

第8因子

- 0.660 31. 身体的素質より、意欲やねばり強さなどが大切だ (3.7 ± 0.82)
 0.558 22. ミーティングなど、コーチが選手に話す機会は、多い方がよい (3.8 ± 0.91)
 0.492 4. 強くなるには、素質より努力だ (3.4 ± 0.77)
 0.447 17. 選手の自主性を育てながら、指導すべきだ (4.4 ± 0.70)

第1因子は、寮や合宿所で選手を生活させ、勝利をめざしたいという指導者の願いが見られ、「選手のスポーツ集中のための管理の因子」と解釈できる。反面、コーチを職業とするとか悲壮感漂う雰囲気には否定的であることが窺われる。

第2因子のは5項目中4項目は、施設・設備や用具に関する内容であり、「施設・用具の因子」と解釈した。設備や用具に恵まれた方がよいと答えながら、それによって強くなるかどうかが決まる、という考え方は否定している。

第3因子は「指導者研修の因子」と解釈した。模範を示したり、科学的トレーニングの効果認め、導入するには研修が必要になるであろう。一方公認のコーチ資格には、平均値が3.0とどちらともいえないという答えが示されているが、標準偏差が1.16と大きく肯定・否定の間の揺れが感じられる。

第4因子は4項目が抽出されたが、経済的なゆとりがあれば、用具や生活環境、ビデオなどの機器が整えられるのという指導者の声が聞こえてくるようである。そこで「指導者の経済力の因子」と名付けた。

第5因子は、クラブ内に上下関係の必要性を認め、選手に根性を求め、指導者として冷たい判断が必要なことを4.4と高い平均値で認めている。上級生に指導させることには、やや否定的である。これらのことから、「厳しい選手管理の因子」と解釈した。

第6因子は3項目とも平均値が2点台と否定的な答えになっている。日本は外国に比べ、条件が整っていない、長時間のトレーニングや悲壮感が漂う練習には否定的など、「現状不満足の因子」と解釈できる。

第7因子は2項目であるが、選手の家庭や指導者の職場の理解が必要という「周囲の理解の因子」と名付けられる。

第8因子は、選手が伸びるために必要と思われる項目が抽出されている。しかもこれらは、指導者の日頃の活動や言動で示すことができる内容であり、「指導者による選手の意欲助長の因子」と解釈できる。

考 察

今回対象とした6種目の全国大会出場校の中で、女性指導者は9名で、女子種目のバスケットボール女子とバレーボール女子・陸上競技女子を合わせた116チームの、7・8%でしかなかった。この9名中5名は選手として、国際大会の出場経験を有している。他の4名は全国大会出場経験者である。このことから、女子の指導者は少数であるが、高いレベルの選手であった者の割合が、男性指導者と比較してきわめて多いことが知られる。現在の日本の社会通念としての女性の役割分担に関連して指導に割ける時間の少なさや、校内でダンスの指導が期待され、得意とする種目のクラブを担当できない校務会¹⁾などの関係で、女性指導者が成功しにくい条件がある。それらと併せて、女性指導者に高い競技経験が求められるとすれば、一層の難しさを示していると思われる。それにしても、女子チームの女性指導者が少なすぎることは、問題点として指摘できる。

指導者年齢は、指導年数とともに、全国大会に出場するチームにするまでの期間を知る手がかりとなる。その期間は、指導者としての能力をつけるのに必要な期間、とも考えることができる。阿部は指導者として一人前になるまでの期間を10年としている¹⁾。今回の調査では、指導者の平均年齢は41.5歳で、平均経験年数は17.7年となっている。また年代別には、40歳代と30歳代が合わせて76.3%と多く、20歳代が5.6%と少ない。これらのことから、指導者として全国大会に出場するまでには、10年以上を要することが示唆されている。このことは、現在指導しているチームの平均指導年数が、12.0年であることから裏付けられていると思われる。阿部はまた指導者として能力を発揮できる年齢を、40歳代後半までとしている¹⁾。50歳代は13.1%と40歳代に比べ著しく低くなっていることから、体力的に衰えがはっきり自覚される40歳代が、指導者として限界に近いと見ることができよう。指導者にとって体力が大きな影響を持つということは、厳しい条件下での指導となる冬期に屋外で行われるラグビーとサッカーの指導者の平均年齢が、最も低いことにも表れているのであろう。

指導者の選手経験は、国際大会の出場経験者の9.2%や全国大会経験者の61.2%も、非常に大きな割合であり、指導者には選手としての競技力や高いレベルの大会の出場経験が、大きな資産になっていることと思われる。ほとんどの指導者の、選手としての経験種目は1種目であり、それがそのまま指導種目

となっている。このことが、技術やトレーニングそして選手に対する見方が狭くなることが懸念される原因となることは免れないであろう。

コーチングスタッフ数は平均1.9名で、人数別でも2名までが76.9%を占め、実質的には、1名で指導に当たっている場合が多いと思われる。日本の現状で、監督とは別に各分野ごとのコーチをおくことは困難であると思われる。しかし今回対象となった指導者は、ほとんどが教師であることを考えると、非常に負担の大きい状態で指導に当たっていることになる。現実のスポーツ活動では、体力トレーニングの面や栄養指導も担当者の必要性がいわれている。また今後増加が予想される、心の問題を担当する心理カウンセラーも必要になってくるであろう。複数のコーチングスタッフによる指導体制の整備が必要と思われるが、指導者がどう考えているかを含め、今後の課題といえる。

コーチングの条件についての指導者の考えを因子分析し、抽出された8つの因子は次のように命名された。

「選手のスポーツ集中のための管理」「施設・用具」「指導者研修」「指導者の経済力」「厳しい選手管理」「現状不満足」「周囲の理解」「指導者の選手の意欲助長」

第1因子である「選手のスポーツ集中のための管理」は、「できれば選手を寮や合宿所で生活させたい」という願いに特徴づけられる。河合は「体育・スポーツ系の部活のなかには、入部とともに監督の家に寄宿させるケースが少なくないように思います。(略)そうするのはスポーツ一筋の生活をさせるためと見るしかないように思います」と述べている⁶⁾。選手を指導者の自宅に下宿させるのはかなり多く見られる⁵⁾。選手には勝利を目指して、スポーツに集中することを要求しながら、教師である指導者は、コーチを職業とはしたくないと考え、練習に悲壮感は嫌うというのは、一見矛盾しているように見える。これはスポーツを教育といいながら、勝利を目指すという日本のスポーツ風土に起因する⁴⁾と解決すべきことと考えられる。

第2因子から第7因子まで、コーチングの効果をあげるための練習環境や指導者の態度を表す内容となっている。指導者が自己の指導力や練習環境などの向上を願い、努力している様子が表れていると思われる。練習環境の整備も含め、指導者の態度や考え方が、チームの特徴に大きく影響することから、指導者としてコーチングの条件とするのは当然である。しかし、選手の活動を促すような内容の因子が第8因子だけというのは、偏りがあるといえよう。

ま と め

コーチングの効果的な遂行の条件を検討するため、全国大会出場高校の指導者を対象に質問紙法による調査を行い、次のような結果を得た。

- ①女性指導者は、全体の1.9%ときわめて低いが、選手経験は高いレベルの者が多いことから、指導者には選手としての経験が必要であり、できれば高いレベルの大会の出場を、経験しておくことが望ましいと思われる。
- ②年齢や指導年数、現在指導しているチームの指導年数などから、全国大会出場に導くには、10年以上の指導経験が必要であると思われる。
- ③指導者の98.1%は選手としての経験を有し、70.4%は全国大会以上の出場を経験している。
- ④経験種目がほとんどの指導者は1種目であり、それによるプラス・マイナス両面の影響の検討が必要であろう。
- ⑤コーチングスタッフの数は2名以内が多く、実質的には1名での指導が多いと思われ、今後複数スタ

ップによる、多方面からの支援体制を検討することが必要だと思われる。

- ⑥コーチングの条件についての因子分析の結果、8つの因子が抽出され、選手をスポーツに集中させ、それらには、コーチングの効果をあげるために、指導者が条件を整えようと努力している様子が表れている。選手と指導者の活動への理解も含め、周囲の人々の協力を得ることが必要であろう。

今回の調査では種目別・男女チーム別の違いはほとんど見られなかった。これは、質問項目が一般的になり過ぎたことによる、とも考えられる。今後、これらの点も含め、より明確なコーチングの効果的遂行の条件を求めて、研究を進めていきたい。

参考文献

- 1) 阿部 征次 引退 コーチングクリニック ベースボールマガジン社 6 8 66-67 1992
- 2) 江川 玫成 実践スポーツ心理学 大日本図書 1989
- 3) 加賀山耕一 少年野球は誰のもの JICC 出版局 1992
- 4) 加藤 廣志 高さへの挑戦 秋田魁新報社 1992
- 5) 佐藤 泰正 こんなチームに子供を入れたい 佼成出版社 1989
- 6) 河合 章 仲間と文化との出会いで育つ 学校五日制になにか問題か 少年少女を育てる全国センター編 青木書店 1992
- 7) 武田 建 柳敏晴 コーチングの心理学 YMCA 出版 1982
- 8) 武田 建 コーチング 誠信書房 1985